

**“Wenn ich nicht mehr gehört werde”**

**Impulse aus der Traumatherapie für Mediator\*innen zur Regulation von Medianten  
und zur Selbstregulation in Stress-Situationen**

Was bedeutet Stress im Körper und im Gehirn?

Was für Arten von Stress gibt es, und was ist posttraumatischer Stress?

Woran erkennen wir, dass Stress eine Zusammenarbeit erschwert oder verhindert?

Ziele:

1. Verständnis für das Nervensystem und die Mechanismen im Stress
2. Kenntnis der Anzeichen für Stress und posttraumatische Stressreaktionen
3. Methoden zur Regulation
4. Selbstregulation, Kenntnis eigener Stressoren

Methoden: Theorieinput, Einzel- und Partnerübung, Reflektionen, Fallbeispiele

Die Fortbildung richtet sich an Mediator\*innen und Berater\*innen, Therapeut\*innen, die in Konfliktsituationen tätig sind.

Ein umfassendes Verständnis über die Aktivierungsprozesse im Körper und Gehirn kann die Arbeit mit Menschen in belastenden Situationen eleganter und effektiver machen und zusätzlich den/die Mediator\*in wesentlich entlasten.

Kenntnis darüber, wie es den Nervensystemen der Medianten geht und welche Warnsignale ein gestresster Körper aussendet, können angespannte Situationen entlasten helfen. Auf dieser Basis kann ein sicheres Umfeld gestaltet werden.

Das Wissen um eigene Stressoren und um persönliche Strategien, mit diesen umzugehen, ermöglicht einen ressourcierteren Arbeitsalltag und ein besseres, körperorientiertes Selbstmanagement.

Jede\*r Teilnehmer\*in erhält ein ausführliches Skript.

### **Leitung:**

Mirja Wuttke, Heilpraktikerin für körperorientierte Psychotherapie und Traumatherapie in  
Köln, Diplom Pädagogin und Supervisorin.  
[www.body-coaching.org](http://www.body-coaching.org)

in Zusammenarbeit mit

Martin Lehmann-Waldau, Rechtsanwalt, Mediator, Coach

### **Termin und Veranstaltungsort:**

25. November 2017, von 9:30 bis 16:30 Uhr  
Wandelplatz, Kriegsstr. 216, 76135 Karlsruhe

### **Kosten:**

120 Euro (60 Euro für Mitglieder der agm)  
inkl. ausführliches Skript & Pausengetränke, Mittagessen in Eigenregie.

Wir bitten um schriftliche Anmeldung  
per Fax (0721 - 470 399 51) oder E-Mail an:

[info@anwaltsmediation-karlsruhe.de](mailto:info@anwaltsmediation-karlsruhe.de)

sowie um Überweisung der Teilnahmegebühr bis zum 11.11.2017  
auf folgendes Konto:

agm karlsruhe e.V.  
IBAN DE33 6605 0101 0108 1413 83, BIC KARSDE66XXX  
Konto Nr. 108141383, BLZ 660 501 01, Sparkasse Karlsruhe-Ettlingen



**Martin Lehmann-Waldau**  
**(Vorsitzender der agm karlsruhe e.V. [www-agm-ka.de](http://www-agm-ka.de))**  
**Pfintalstraße 90, 76187 Karlsruhe**  
**Tel 0721 – 470 399 50**